pilatesK　アルパーク広島店　【　04/01　～　04/08　】　スケジュール

2026/03/15　更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ～ 11:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Riri.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Misaki.E	10:30 ～ 11:30 Body Balance Misaki.E	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Riri.O	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 kana.K
12:30 ～ 13:30 Body Balance Misaki.E		12:00 ～ 13:00 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 Riri.O	12:30 ～ 13:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 kana.K	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 Riri.O
close		13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Riri.O	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Arice.M	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 kana.K		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Riri.O	close
		close	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Riri.O	16:30 ～ 17:30 Pilates Barre Misaki.E		close	
			close	close			
			17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y				
18:00 ～ 19:00 Back＆Arm 🔰 kana.K	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Arice.M	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	close	close		18:00 ～ 19:00 Release&Strength Misaki.E	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Arice.M
19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Riri.O	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 kana.K	19:30 ～ 20:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Arice.M				19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	19:30 ～ 20:30 jump to burn Misaki.E
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Riri.O	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 kana.K				21:00 ～ 22:00 Pilates Barre Misaki.E	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 CHIHIRO.Y

pilatesK　アルパーク広島店　【　04/09　～　04/16　】　スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Arice.M	10:30 ～ 11:30 Pilates Cardio Riri.O	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Misaki.E	close	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 kana.K	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	close
	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 kana.K	12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Arice.M	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Arice.M		12:00 ～ 13:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Arice.M	12:00 ～ 13:00 jump to burn Misaki.E	
	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	13:30 ～ 14:30 Shape up waist Misaki.E	14:30 ～ 15:30 Body Balance Misaki.E		13:30 ～ 14:30 Shape up waist Misaki.E	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 kana.K	
	close	15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Riri.O	16:30 ～ 17:30 Back＆Arm 🔰 kana.K		15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	
		close	close		close	close	
		17:30 ～ 18:30 Back＆Arm 🔰 kana.K			17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	17:30 ～ 18:30 Pilates Barre Misaki.E	
18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio Riri.O	18:00 ～ 19:00 Pilates Barre Misaki.E	close	close		close	close	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Arice.M
19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	19:30 ～ 20:30 Body Balance Misaki.E						19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Arice.M
21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Riri.O	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 CHIHIRO.Y						21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 kana.K

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK　アルパーク広島店　【　04/17　～　04/24　】　スケジュール

2026/03/14　更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg 🔰 Riri.O	10:30 ～ 11:30 jump to burn Misaki.E	10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Arice.M	close	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Misaki.E	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm 🔰 kana.K	close	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Riri.O
12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	12:30 ～ 13:30 Shape up waist Misaki.E		12:00 ～ 13:00 Release&Strength Misaki.E	12:30 ～ 13:30 Pre Basic 🔰 Arice.M		12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 kana.K
13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio Riri.O	13:30 ～ 14:30 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	14:30 ～ 15:30 Back＆Arm 🔰 kana.K		13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 kana.K	close		13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Riri.O
close	15:00 ～ 16:00 Body Balance Misaki.E	16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 Arice.M		close			close
	close	close					
	17:30 ～ 18:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y						
18:00 ～ 19:00 Shape up waist Misaki.E	close			18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	18:00 ～ 19:00 Pre Basic 🔰 Arice.M
19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 kana.K				19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg 🔰 Riri.O	19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio Riri.O	19:30 ～ 20:30 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	19:30 ～ 20:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y
21:00 ～ 22:00 jump to burn Misaki.E				21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	21:00 ～ 22:00 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	21:00 ～ 22:00 Stretch＆Conditioning 🔰 Arice.M

pilatesK　アルパーク広島店　【　04/25　～　04/30　】　スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30 Pre Basic 🔰 Arice.M	10:30 ～ 11:30 Shape up waist Misaki.E	close	10:30 ～ 11:30 Body Balance Misaki.E	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	close
12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Riri.O	12:30 ～ 13:30 Basic 🔰 CHIHIRO.Y		12:00 ～ 13:00 Basic 🔰 CHIHIRO.Y	12:00 ～ 13:00 Pilates Cardio Riri.O	
13:30 ～ 14:30 Back＆Arm 🔰 kana.K	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Riri.O		13:30 ～ 14:30 Shape up waist Misaki.E	13:30 ～ 14:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Arice.M	
15:00 ～ 16:00 Basic 🔰 Riri.O	16:30 ～ 17:30 Waist 🔰 CHIHIRO.Y		close	15:00 ～ 16:00 Waist 🔰 CHIHIRO.Y	
close	close			close	
17:30 ～ 18:30 Stretch＆Conditioning 🔰 Arice.M				17:30 ～ 18:30 Hip＆Leg 🔰 Arice.M	
close			18:00 ～ 19:00 Basic 🔰 Riri.O	close	18:00 ～ 19:00 Shape up waist Misaki.E
			19:30 ～ 20:30 Back＆Arm 🔰 kana.K		19:30 ～ 20:30 Pre Basic 🔰 Arice.M
			21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg 🔰 Riri.O		21:00 ～ 22:00 Back＆Arm 🔰 kana.K

🔰：体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。